उपनिषद् वर्णित गुरु पूजन

गुरु का अर्थ है - ज्ञान, तृप्ति, आनन्द, मस्ती और पूर्णता
जिसकी खोज, चाह प्रत्येक साधक, जीवात्मा को आज तक रही है और आगे भी रहेगी।
यही पूर्णता का भाव प्राप्त करने की क्रिया गुरु पूजन है, पूजन का अर्थ समर्पण ही है।

मम् प्राण स्वरूपं देह स्वरूपं चिन्त्य स्वरूपं
समस्त स्वरूपं गुरु आवह्यामि नमः

गुरु जन्मोत्सव, गुरु पूर्णिमा और संन्यास जयन्ती के अवसर पर प्रत्येक साधक को विशेष गुरु पूजन अवश्य सम्पन्न करना चाहिये।
21 अप्रैल गुरु जन्मोत्सव पर्व है, इस दिन उपनिषद् वर्णित यह गुरु पूजन सम्पन्न करें।

यह संसार क्या है? किसने बनाया? क्यों बनाया? और ब्रह्म, जीव, आत्मा तथा माया ये क्या हैं? ये ज्वलन्त प्रश्न तभी से हैं, जब से मानव-जाति ने प्रकृति के प्रांगण में आंखें खोलीं...और आज भी ये प्रश्न अनसुलझे ही प्रतीत होते हैं। इन प्रश्नों का समाधान सतत खोजा जाता रहा है, किन्तु उपनिषद् काल में इन्हीं विशेष प्रश्नों पर अधिकाधिक चिन्तन और मनन हुआ; इसीलिए उपनिषद् काल में अध्यात्म से सम्बन्धित जो सिद्धान्त प्रतिपादित किये गये, वे सभी मौलिक और स्थायी माने गये हैं। उपनिषदों के इन्हीं प्रगाढ़ चिन्तनों के कारण ही सभी **'उपनिषद् प्रतिपादित शास्त्रीय सिद्धान्त'** प्रमाण के साथ अनुसरण किये जाते हैं। **'सर्वोपनिषदो गावो'** भगवद्गीता का यह कथन सर्वमान्य प्रमाण है।

आत्मा अजर-अमर है, जीव और ब्रह्म एक हैं, साकार एवं निराकार आदि मौलिक विचार हैं - ये सभी उपनिषद् काल की ही देन हैं, अतः उस काल को आज भी उपनिषदों का स्वर्णिम काल भी कहते हैं।

उपनिषद् काल में अध्यात्म सम्बन्धी उदात्त चिन्तन के पीछे गुरु के दायित्व का बोध उद्भासित होता है, क्योंकि उन्होंने ही बताया है- **'सर्वं खल्विदं ब्रह्म'** सबका प्रादूर्भाव परब्रह्म से ही हुआ है। उससे भिन्न कुछ भी नहीं है, इसलिए किसी से भेदभाव करना या किसी को छोटा-बड़ा समझना अनुचित है। आत्म दृष्टि से सब पूर्ण रूप से समान हैं।

आज की भयावह विषम समस्याओं का इन वाक्यों से

स्वतः ही समाधान हो जाता है, कि मानव समाज की एकता और समानाधिकार का इससे स्पष्ट प्रमाण और क्या हो सकता है। इन शिक्षाओं को नष्ट करने के लिए गुरुत्व की आवश्यकता होती है, उपनिषद् काल में गुरुत्व को समझा गया, उसी का परिणाम है, कि वह काल अभी भी स्वर्णिम युग के रूप में स्मरण किया जाता है।

तत्कालीन गुरुओं को मालूम था, कि किन बिन्दुओं को कम्पित करने से कुण्डलिनी जागरण की क्रिया सम्भव होती है, और शिष्य के सौभाग्य को जाग्रत किया जाता है, इसीलिए वे उपनिषद् कालीन ऋषि अभी भी जीवित हैं, अपने ज्ञान के माध्यम से।

उपनिषद् का अर्थ है – गुरु के पास जाना और उनके चरणों के समीप बैठना, दिव्य ज्ञान को प्राप्त करने के लिए; क्योंकि उस ज्ञान को प्राप्त करने का एक ही माध्यम है **'गुरु'**, भारतीय अध्यात्म साहित्य में उपनिषद् काल उदात्त एवं श्रेयस्कर माना गया है, हमारी बहुत-सी परम्पराएं इसी काल के ऋषियों की देन हैं, जब चिद्घन अखण्ड ज्ञान की अजस्त्र धारा प्रवाहित हुई; और आज भी वह ज्ञान की गरिमा भारत को महिमा मण्डित की हुई है।

गुरु का अर्थ है – ज्ञान, तृप्ति, आनन्द, मस्ती और पूर्णता; जिसकी खोज सदैव इस जीवात्मा को रही है... और रहेगी। उपनिषद् काल में ऋषियों, महर्षियों और ज्ञानियों की श्रेणी उजागर हुई, अवश्य ही उनमें गुरुत्व के प्रति पिपासा रही है, तभी यह ज्ञान उस काल में अभिव्यक्त हुआ।

उस काल के ऋषियों ने जिस पद्धति से गुरुत्व को प्राप्त किया; पूजा की वह पद्धति सभी साधकों को ज्ञात हो, जिससे वे शीघ्र लाभान्वित हो सकें, उसी प्रयास की यह लघु कड़ी है। साधक का प्रथम कर्त्तव्य यही होता है, कि वह चैतन्य गुरु की प्राप्ति के लिए अहर्निश प्रयास करे... प्राप्ति के बाद आराधना तथा पूजा कैसे करें, वह पूजन की प्रक्रिया निम्न है –

साधकों को चाहिए कि ब्रह्म मुहूर्त में उठकर, स्नानादि से निवृत्त होकर पूर्व दिशा की ओर मुख करके बैठें।

'प्राची हि देवानां दिक्'

'देवताओं की दिशा पूर्व है' इसीलिए पूर्व की ओर मुख करके बैठना चाहिए, पूर्वाभिमुख बैठने का प्रमुख कारण, सूर्य का पूर्व से उदय होना है, क्योंकि सूर्य तेजस्विता, शक्ति तथा आरोग्यता का प्रतीक हैं और वे हमें प्राप्त हों, इसी उद्देश्य से पूजा काल में पूर्वाभिमुख ही बैठने का प्रावधान है।

पूर्व दिशा की ओर मुख करके बैठने के बाद आंखों को बन्द कर लें, अपने मन तथा इन्द्रियों को बाह्य विषयों से हटाकर एकाग्र करने का प्रयास करें तथा हृदय में या आज्ञा चक्र में गुरु का ध्यान करें, धीरे-धीरे इस प्रयास से मन शान्त होने लगेगा, बाह्य विषयों से हटकर अन्तः प्रवेश करने का मन स्वाभाविक ही बनने लगेगा। तत्पश्चात् **'प्राणायाम'** करना चाहिए। इससे अन्तः प्राणश्चेतना जाग्रत होती है और साधक को शीघ्र सफलता प्राप्त होती है।

इसके बाद अपने सामने एक छोटी-सी चौकी रख लें, उस पर पीला या लाल वस्त्र बिछा लें, मध्य में किसी प्लेट या थाली में दिव्य **'गुरु यंत्र'** को स्थापित करें तथा साथ में **'गुरु चित्र'** भी स्थापित कर लें, धूप-दीप जलाकर निम्न क्रमानुसार पूजन करें –

आचमन

तीन बार आचमनी से दाहिनें हाथ में जल लेकर ग्रहण करें। आचमन का अर्थ है – **'क्लीं, श्रीं और ऐं'** इन तीनों शक्तियों को अपने भीतर धारण करने की प्रक्रिया।

न्यास

न्यास का अर्थ – 'शरीर के भीतर धारण करना'। दायें हाथ के अंगूठे और अनामिका उंगली को मिलाकर नीचे लिखे मंत्र का उच्चारण करते हुए जिन अंगों का संकेत हो, उन्हें स्पर्श करें और भावना करें, कि मेरे ये अंग शक्तिशाली और पवित्र हो रहे हैं –

अंग न्यास

ॐ	***हृदयाय नमः***	– हृदय
परमतत्त्वाय	***शिरसे स्वाहा***	– सिर
नारायणाय	***शिखायै वषट्***	– शिखा
गुरुभ्यो	***कवचाय हुम्***	– भुजाओं
नमः	***नेत्रत्रयाय वौषट्***	– नेत्रों
ॐ	***अस्त्राय फट्***	– तीन ताली बजाएं।

कर न्यास

ॐ – अंगुष्ठाभ्यां नमः।
परमतत्त्वाय – तर्जनीभ्यां नमः।
नारायणाय – मध्यमाभ्यां नमः।

गुरुभ्यो	- अनामिकाभ्यां नमः।
नमः	- कनिष्ठिकाभ्यां नमः।
ॐ	- करतलकर पृष्ठाभ्यां नमः।

ध्यान

अपने आज्ञा चक्र पूज्य गुरुदेव का ध्यान करते हुए निम्न मंत्रों को बोलें-

यो विश्वात्मा विविधविषयान् प्राश्य भोगान् स्वाधिष्ठान्,
पश्चाच्चान्यान् स्वमतिविषयान् ज्योतिषा स्वेन सूक्ष्मान्।
सर्वानेतान् पुनरपि शनैः स्वात्मनि स्थापयित्वा;
सर्वान् विगतगुणगणः पात्वसौ नस्तुरीयः।।
श्री गुरु चरणेभ्यो नमः ध्यानं समर्पयामि।

'जो गुरुत्व (स्थूल शरीर में आकर) शुभाशुभ कर्मजनित भोगों को भोग कर अपनी 'स्व' शक्ति द्वारा कल्पित सूक्ष्म विषयों को अपने ही प्रकाश से भोगते हुए, धीरे-धीरे समस्त जागतिक प्रपंचों को अपने भीतर समाहित कर निर्गुण रूप में स्थित हो जाते हैं, वह तुरीय स्वरूप सद्गुरु हमारी रक्षा करें।'

आसन

दाहिने हाथ में पुष्प लेकर गुरुदेव को आसन दें -

आदिबुद्धाः प्रकृत्यैव सर्वे धर्माः सुनिश्चिताः।
यस्यैवं भवति शान्तिः सोऽमृतत्वाय कल्पते।।
सकृते कल्याण त्वां पुष्पासनं समर्पयामि नमः।

आह्वान

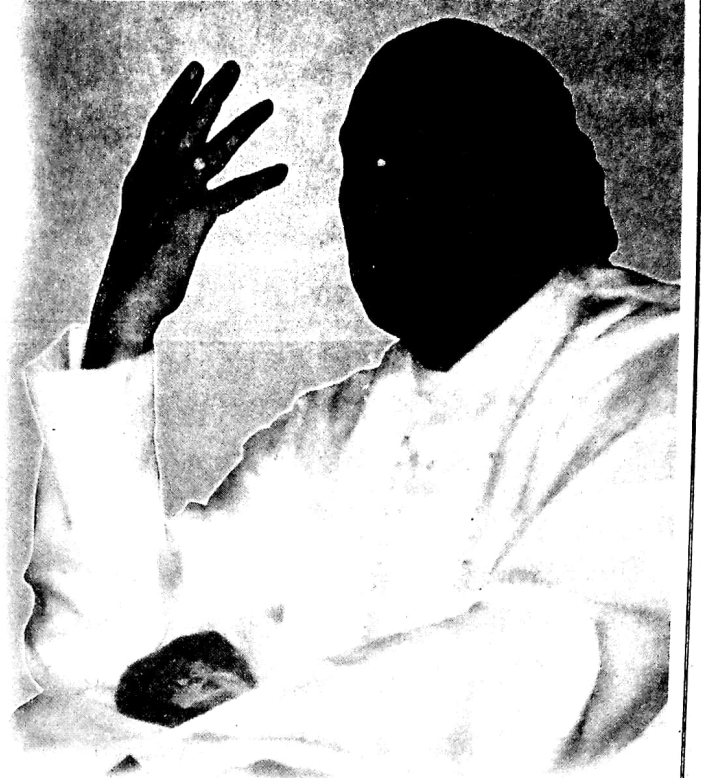
दोनों हाथ सामने उठाकर आह्वान करें-

मम प्राण स्वरूपं, देह स्वरूपं, चिन्त्य स्वरूपं,
समस्त स्वरूपं गुरुं आवाहयामि नमः।
न निरोधो न चोत्पत्ति र्न बद्धो न च साधकः।
न मुमुक्षुर्न वै मुक्तः इत्येषा परमार्थता।।
श्री गुरु चरणेभ्यो नमः इदमावाहनं समर्पयामि।

'न प्रलय है, न उत्पत्ति; न बद्ध है, न मुक्त है; यही गुरुत्व की परमार्थता है। मैं हृदय से उनका आह्वान करता हूं।'

पाद्य

गुरु चरण प्रक्षालन हेतु आचमनी से जल अर्पित करें-

न कश्चिज्जायते जीवः संभवोऽस्य न विद्यते।
एतत् तदुत्तमं सत्यं यत्र किंचिन्न जायते।।
श्री गुरु चरणेभ्यो नमः इदं पाद्यं समर्पयामि।

'कोई भी जीव उत्पन्न नहीं होता, उसके जन्म की सम्भावना ही नहीं है, सत्यता यही है कि किसी वस्तु की उत्पत्ति ही नहीं होती। ऐसे निरामय गुरुत्व को पाद प्रक्षालन के लिए जल समर्पित करता हूं।'

अर्घ्य

दाहिने हाथ में जल लेकर निम्न मंत्र पढ़ें -

यस्मिन् सर्वाणि भूतानि आत्मैवाभूद् विजानतः।
तत्र को मोहः कः शोकः एकत्वमनुपश्यतः।।
ॐ देवो तवा वै सर्वां प्रणतवं परिसंयुत्वाः
सकृत्वं सहेवाः।
श्री गुरु चरणेभ्यो नमः अर्घ्यं समर्पयामि नमः।

आचमन

तीन आचमनी जल गुरु चरणों में अर्पित करें-

ॐ हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्यापि हितं मुखम्।
तत्त्वं पूषन्नपा वृणु सत्यधर्माय दृष्टये।।
श्री गुरु चरणेभ्यो नमः इदमाचमनीयं जलं
समर्पयामि।

'सूर्यमण्डलस्थ उस परमतत्त्व का मुख हिरण्यमय पात्र से ढंका हुआ है। हे गुरुदेव! मुझ साधक को आत्मा की उपलब्धि के लिए उस आवरण को दूर कर दें।'

स्नान

स्नान के लिए गुरु चरणों में जल समर्पित करें–

यस्यामतं तस्य मतं मतं यस्य न वेद सः।
अविज्ञातं विजानतां विज्ञातमविजानताम्।।
श्री गुरु चरणेभ्यो नमः स्नानीयं जलं समर्पयामि।

'ब्रह्म, जिसे ज्ञात नहीं है वही ब्रह्म को जानता है, जिसे ज्ञात है वह नहीं जानता, क्योंकि वह जानने वालों का बिना जाना हुआ तथा न जानने वालों का जाना हुआ है।'

वस्त्र/उपवस्त्र

यद्वाचानमभ्युदितं येन वागभ्युदीयते।
तदेव ब्रह्मत्वं विद्धि नेदं यदिदमुपासते।।
श्री गुरु चरणेभ्यो नमः वस्त्रोपवस्त्रं समर्पयामि।

'जो वाणी का विषय नहीं है, किन्तु वाणी जिससे समर्थ होती है, उसी को ब्रह्म जानो। जिस वस्तु की लोग उपासना करते हैं, वह ब्रह्म नहीं है।'

यज्ञोपवीत

विद्यां चाविद्यां च यस्तद्वेंदोभयं सह।
अविद्यया मृत्युं तीर्त्वा विद्यायाऽमृतमश्नुते।।
श्री गुरु चरणेभ्यो नमः यज्ञोपवीतं समर्पयामि।

'जो विद्या और अविद्या दोनों को जानते हैं, वह अविद्या के माध्यम से विद्याओं को जानकर अमरत्व को प्राप्त कर लेते हैं।'

गन्ध

चन्दन, केशर अथवा कुंकुम से तिलक करें और उसके बाद निम्न मंत्र पढ़ें–

यच्चक्षुषा न पश्यति येन चक्षूंषि पश्यति।
तदेव ब्रह्म तद्, विद्धि नेदं यदिदमुपासते।।
श्री गुरु चरणेभ्यो नमः गन्धं समर्पयामि।

जिसे नेत्र नहीं देख सकते, किन्तु जिनकी सहायता से नेत्र अपने विषयों को देख पाते हैं, वही ब्रह्म हैं।

पुष्प

यच्छोत्रेण न श्रृणोति येन श्रोत्रमिदं श्रुतम्।
तदेव ब्रह्म तद्विद्धि नेदं यदिदमुपासते।।
श्री गुरु चरणेभ्यो नमः पुष्पहारं समर्पयामि।

'जिसे कान नहीं सुन सकते, किन्तु श्रोत्र जिनकी शक्ति से अपने विषयों को सुन पाते हैं, वे ही ब्रह्म हैं।'

धूप

तस्मादृचः साम यजूंषि दीक्षा,
यज्ञाश्च सर्वे क्रतवो दक्षिणाश्च।
संवत्सरश्च यजमानश्च लोकाः;
सोमो यत्र पवते यत्र सूर्यः।।
श्री गुरु चरणेभ्यो नमः धूपमाघ्रापयामि।

'उस परब्रह्म स्वरूप गुरुत्व से ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, अथर्ववेद, दीक्षा, यज्ञ, दक्षिणा, संवत्सर, यजमान, सोम तथा सूर्य उत्पन्न हुए।'

दीप

एको देवः सर्वकाभूतेषु गूढः,
सर्वव्यापी सर्वभूतान्तरात्मा।
कर्माध्यक्षः सर्वभूताधिवासः;
साक्षी चेतो केवलो निर्गुणश्च।।
श्री गुरु चरणेभ्यो नमः दीपं दर्शयामि।

'शरीर आदि समस्त भूतों में स्वप्रकाश, अद्वितीय ब्रह्म ही आत्मरूप में विद्यमान हैं, वह अविद्या से आच्छन्न होने के कारण गुप्त हैं, अर्थात् सभी उसे नहीं जान सकते।'

नैवेद्य

किसी पात्र में मिष्ठान रखकर नैवेद्य अर्पित करें तथा निम्न मंत्र बोलें –

यद्यत्पश्यतिचक्षुर्भ्यां तत्तदात्मेति भावयेत्,
यद्यच्छृणोति कर्णाभ्यां पश्येद् ब्रह्ममयं जगत्।
श्री गुरु चरणेभ्यो नमः नैवेद्यं निवेदयामि।

'जो कुछ नेत्रों से देखा जाता है, वह सभी ब्रह्म है; कानों से जो-जो सुना जाता है, वह सभी भी ब्रह्म ही है, ऐसी ही भावना करें, इस दृष्टि से संसार को ब्रह्ममय समझें।'

आचमन

ॐ प्राणाय स्वाहा,
ॐ अपानाय स्वाहा,
ॐ व्यानाय स्वाहा,
ॐ उदानाय स्वाहा,
ॐ समानाय स्वाहा।

इस संदर्भ को बोल कर पांच बार आचमन करें।

ताम्बूल

सादे पान में लौंग, इलायची रखकर ताम्बूल समर्पित करें–

तमेव विदित्वाति मृत्युमेति।
नान्याः पन्थाः विद्यतेऽयनाय।।
श्री गुरु चरणेभ्यो नमः ताम्बूलं समर्पयामि।

'उस गुरुत्व को जानकर ही साधक मृत्यु के पार जा सकता है, जीवन को पूर्णता देने के लिए आत्म-ज्ञान के सिवाय अन्य मार्ग नहीं है।'

मूल मंत्र

।।ॐ श्रीं निं खिं लं श्रीं ॐ।।

इस मंत्र का '**गुरु माला**' से तीन माला जप करें।

नीराजन (आरती)

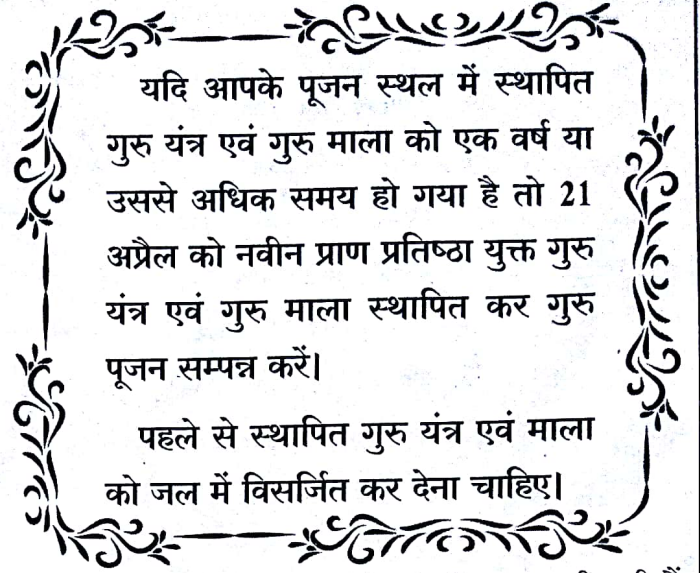
ॐ असतो मा सद्गमय,
तमसो मा ज्योतिर्गमय मृत्योर्माऽमृतं गमय।।
आब्रह्मन् ब्राह्मणो ब्रह्मवर्चसी जायतां मा राष्ट्रे,
राजन्यु: शूरऽइषध्योऽलि व्याधी महारथो,
जायतां दोग्धी धेनुर्वोढा न उपाशु: सप्तिः,
पुरन्धियोषाजिष्णु रथेष्ठाः सभेयो युवास्य,
यजमानस्य वीरो जायतां निकामे निकामे नः
पर्जन्यो वर्षतु फलवत्यो नऽओषधयः
पच्यन्तां योगक्षेमो नः कल्पताम्।
श्री गुरु चरणेभ्यो नमः नीराजनं समर्पयामि।

जल आरती

ॐ असौ यस्ताम्रोऽअरुण उतबभ्रुः सुमंगलः। ये चैन (गूं)
रुद्राऽअभितो दिक्षुश्रिताः सहस्त्रशोऽवैषा (गूं) हेडऽईमहे।

शान्ति पाठ पढ़कर दीप के चारों ओर तीन बार आचमनी से जल घुमावें।

पुष्पाञ्जलि

सर्वाननशिरोग्रीवः सर्वभूत गुहाशयः।
सर्व व्यापी स भगवान् तस्मात् सर्वगतः शिवः।।
नानासुगन्धपुष्पाणि यथा कालोद्भवानि च।
पुष्पाञ्जलिर्मया दत्ता गृहाण गुरुनायक।।
श्री गुरु चरणेभ्यो नमः पुष्पांजलि समर्पयामि।

यदि आपके पूजन स्थल में स्थापित गुरु यंत्र एवं गुरु माला को एक वर्ष या उससे अधिक समय हो गया है तो 21 अप्रैल को नवीन प्राण प्रतिष्ठा युक्त गुरु यंत्र एवं गुरु माला स्थापित कर गुरु पूजन सम्पन्न करें।

पहले से स्थापित गुरु यंत्र एवं माला को जल में विसर्जित कर देना चाहिए।

'गुरु का मुख, सिर, कंठ सभी ओर हैं, गुरु सर्वव्यापी हैं और समस्त प्राणियों के हृदय में स्थित हैं, अतएव वे सर्वव्यापी एवं सर्व कल्याणकारी हैं।'

नमस्कार

यतो वा इमानि भूतानि जायन्ते,
येन जातानि जीवन्ति,
यत् प्रत्यभिसंविसन्ति तद्विजिज्ञासस्व,
तद् ब्रह्मेति।
परास्य शक्ति र्विविधैव श्रूयते।
स्वाभाविकी ज्ञानबलक्रिया च।।
श्री गुरु चरणेभ्यो नमः नमस्कारं समर्पयामि।

विशेषार्घ्य

दाहिने हाथ में जल लेकर निम्न मंत्र पढ़ें–

सर्वकर्मा सर्वकामः सर्वगन्धः सर्वरसः,
सर्वमिदभगयात्तेऽवाक्यानादर एष म;
आत्मान्तर्हृदय एतद् ब्रह्मैतमितः
प्रेत्याभि सं भवितास्मीति यस्य
स्यादद्धा विचिकित्सास्तीति ह
स्माह शाण्डिल्य शाण्डिल्यः।
श्री गुरु चरणेभ्यो नमः विशेषार्घ्यं समर्पयामि।
ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्ण मुदच्यते।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते।

इस मंत्र को बोल कर एक आचमनी से जल पूजा की पूर्णता हेतु निर्माल्य पात्र में छोड़ दें।

ॐ शान्तिः। शान्तिः।। शान्तिः।।।

- प्राण प्रतिष्ठा न्यौछावर - 410/-